Rok I. Tarnów, dnia 17 września 1898. Nr. 16.

ZDROJOWISKA.

Illustrowane czasopismo balneologiczno-literackie

wychodzi co 8 dni w czasie od 20. maja do 30. września.

PRZEDPŁATA:

W Austryo Węgrzech . złr. 3·—
W Niemczech . . marek 7·—
We Francyi i Szwajcaryi frk. 10—
W Rosyi i Król. Polskiem rs. 3·50

Numer pojedynczy:

20 ct., 40 fen., 60 ctm., 2 kop.

Naczelni redaktorowie:
Dr. med. Władysław Mikucki.
Wiktor Doležan.

Wydawca:
Józef Pisz. w Tarnowie.

REDAKCYA I ADMINISTRACYA:
w Tarnowie,
przy ulicy Katedralnej l. 3.

INSERATY:

za jednoszpaltowy wiersz petitowy 10 ct., 20 fen., 25 ctm., 10 kop.

Nadesłane od wiersza 20 centów.

Reklamy po 40 ct. od wiersza.

Rękopisów Redakcya nie zwraca

Listy przyjmuje się tylko frankowane.

Koniec sezonu.

Kiedy przed pięciu niespełna miesiącami rozpoczynaliśmy wydawnictwo *„Zdrojowisk“*, przyświecało nam do pracy majowe słonko, wiośniany posłaniec Eola, młodziuchny Aquilon chłodził swym powiewem nasze czoła, a wzrok pełen zachwytu kierował się mimowoli ku bezchmurnemu firmamentowi. Dziś - jakaż różnica! Wprawdzie słońce pozostało to samo, ale promienie jego nie grzeją już ożywczem ciepłem wiosny i lata, — ślizgają się raczej po ziemi i podobnie dziecięciu, które w „chowanego“ się zabawia, ukrywają chwilowo swe blaski po za zbitymi kłębami pierzastych chmurek, co jak stado łabędzi pierwszymi zwiastunami Boreasza gonione, rozpierzchają się pojedynczemi grupami.

Zamiast festonów kwiecia i świeżej zieleni, liść zżółkły swym smutnym szelestem do nas przemawia, a głos ten z taką dziwną na duszę człowieka działa potęgą, że choć ciepłych, prześlicznych dni jesiennych długi jeszcze mógłby być szereg, on już myśli o zimie i w którymkolwiek świata byłby zakątku, spieszy z powrotem do swej stałej siedziby, by jak najprędzej u domowego zasiąść ogniska.

Jesień więc, to odlot ptaków do cieplejszych krajów, to powrót do znicza rodzinnego.

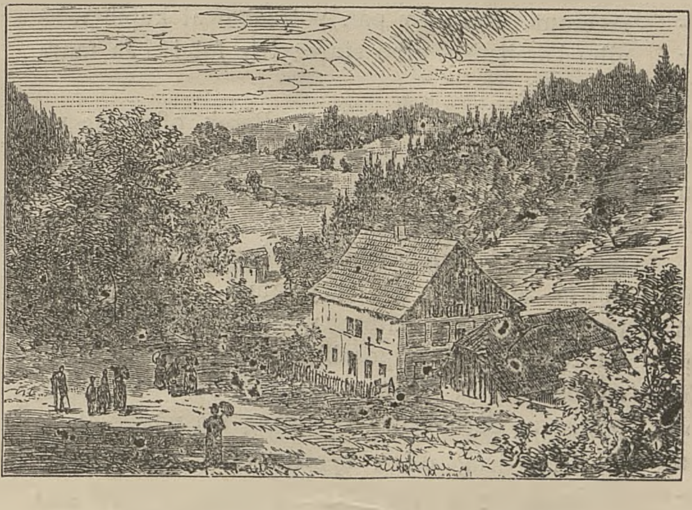
A jak w jesieni życia każdy mniej więcej sam z sobą z wiosny i lata swego żywota obrachunek czyni, tak i z nastaniem tej jesieni atmosferycznej, która każdego mimowolnie ku domowym pociąga progom, czyni każdy, kto z darów wiosny i lata poza domem korzystał, obrachunek przeżytych dni i godzin. Obrachunek taki czyniony bywa w dwóch kierunkach: fizycznym i materyalnym.

Pierwszy winien wykazać ile zyskało ciało i dusza, drugi: ile to kosztowało?

Niestety tylko pierwszego rachunku rezultat bywa zwykle dodatni—drugi bez wyjątku ujemny.

I cóż jest powodem tego stanu rzeczy, długoletniem stwierdzonego doświadczeniem?

Oto fakt, że kolosalnie przeważająca część społeczeństwa naszego niechce, niemoże, lub nie umie ocenić, jak piękną, jak znakomicie na ustrój ludzki działającą jest wiosna i jesień w naszym klimacie i tylko w upalne dni lata wybiera się do kąpiel i na t. zw. „świeże powietrze“.



Młyn w Kohlauerskiej dolinie w Reinerz.

To też lipiec i sierpień dostarcza zdrojowiskom i uzdrowiskom naszym zazwyczaj tak licznego kontyngentu gości, iż wytwarzają się stąd przeróżne dla kuracyuszów niedogodności, którychby przy mniejszym napływie przybyłych snadnie uniknąć można; — wyradza się również drożyzna, bo drogą formalnej licytacyi zdobywać wszystko trzeba.

O ileż mniej kosztów ponosiliby kuracyusze, gdyby z wiosennych i jesiennych sezonów korzystać chcieli.

Prawda, że ogromna ilość rodzin wyjeżdża z dziećmi, które ze względu na rozkład roku szkolnego tylko lipiec i sierpień od nauk mają wolny, ale prócz takich pozostaje jeszcze bardzo znaczna ilość osób, które właśnie owa „drożyzna kąpielowa“ od przedsięwzięcia kuracyi odstrasza, a przecież i ci nie korzystają z wiosny czy jesieni, kiedy ceny w kąpielach więcej niż o połowę są tańsze niż w środkowym sezonie.

Najlepszym dowodem słuszności naszego twierdzenia są listy gości, wykazujące stosunek frekwencyi każdego dnia z osobna.

Dziś pusto już prawie wszędzie, choć wrzesień taki śliczny — że zaś z chwilą opustoszenia zdrojowisk krajowych tracimy cel, dla którego podjęliśmy nasze wydawnictwo, przeto niniejszym numerem kończymy pierwszy rocznik *„Zdrojowisk“*, które — da Bóg doczekać — w roku przyszłym na nowo od maja wydawać rozpoczniemy.

O ile więc z całem przeświadczeniem o słuszności naszej rady, polecamy kuracyuszom korzystać na przyszłość z pierwszego i trzeciego sezonu kąpielowego, o tyle szczerą życzliwością dla Zakładów zdrojowych kierowani, prosimy o przygotowanie nam sprawozdań z ubiegłego sezonu, byśmy w roku przyszłym w najpierwszych numerach naszego pisma dotyczące informacye zamieścić mogli, a wyjdzie to bezsprzecznie tak na korzyść Zakładów, jak i ogółu społeczeństwa, co właśnie głównem jest naszem zadaniem.

A. P.

O borowinie i zastosowaniu jej do celów leczniczych.

(Dokończenie).

A teraz kolej na rozpatrzenie fizyologicznego działania borowiny na ustrój ludzki. Trzy czynniki na to działanie się składają, a mianowicie: ciepłota borowinowej kąpieli, jej konsystencya i wreszcie składniki chemiczne w niej zawarte.

Co do ciepłoty — należy na wstępie nadmienić, że borowina posiada znacznie mniejszą pojemność ciepła aniżeli kąpiele wodne, a w następstwie tej własności punkt obojętny dla kąpieli borowinowych leży znacznie wyżej, dlatego też kąpieli borowinowych używa się o wyższej ciepłocie, aniżeli wodne. Dalej borowina będąc złym przewodnikiem ciepła, zatrzymuje je dłużej w sobie i działa jednostajnie na powierzchnię ciała. Zresztą wpływ ciepłoty kąpieli borowinowych jest analogiczny do działania termicznego wody na ustrój, a objawia się przyspieszeniem tętna, szczególnie z początkiem kąpieli, podniesieniem parcia tętniczego, przyspieszeniem oddechu, podniesieniem ciepłoty ciała, a w końcu pobudzeniem perspiracyi skórnej.

Kisch przypisuje przedewszystkiem konsystencyi borowiny wybitne jej działanie, przyrównuje je do wpływu mięsienia i jak przy tem ostatniem ilość wywartej siły, tak tam stopień zbitości masy borowinowej wpływa na mniejszy lub większy skutek kąpieli. Masa borowinowa, otaczająca ze wszech stron ciało kąpiącego się, działa uciskająco, wypycha krew z naczyń obwodowych do środka ciała, pobudza przez to krążenie krwi, szczególnie w organach zapalnie zmienionych i ułatwia wessanie nagromadzonej wypociny zapalnej. Następstwem przepełnienia krwią organów wewnętrznych jest przekrwienie mózgu, występujące często z początkiem kąpieli, a objawiające się zawrotem głowy, krwawieniem z nosa i t. p.

Najmniejsze może działanie należy przypisać chemicznym składnikom borowiny. Wprawdzie Kisch przypuszcza, że gazowe składniki i płynne istoty organiczne zdolne są przeniknąć skórę i uledz wessaniu, a dostawszy się do krwiobiegu, na tej drodze silniejsze wywrzeć działanie, — to jednak przypuszczenie to nie przybrało szat niezbitej prawdy, tembardziej, gdy Du Menil nawet po 32-godzinnem działaniu par chloroformu, jodu i terpentyny na niezmienioną skórę, nie mógł wykazać ani śladu tych ciał w krwi, względnie, w wydzielinach ustrojowych. To też działanie połączeń chemicznych zawartych w borowinie, musimy zredukować do działania drażniącego skórę, a więc do działania czysto mechanicznego.

I czyżby miało być słusznem zdanie Jacoba, który twierdzi, że zupełnie identyczny skutek z kąpielą borowinową wywrze kąpiel otrębiana o tej samej konsystencyi i ciepłocie, co borowinowa.

Sądząc więc z tego, należałoby li tylko tym dwom czynnikom (t. j. konsystencyi i ciepłocie) przypisywać działanie lecznicze borowiny. Bezwątpienia jest w tem dużo racyi, lecz i działania leczniczego połączeń chemicznych, a szczególnie kwasu siarkowego w borowinie zawartego, nie należy nisko cenić. Są to bowiem czynniki, dzielnie wspierające mechaniczne działanie kąpieli, nadto kwas siarkowy wywiera na skórę działanie ściągające i równocześnie przeciw - pasożytnicze. Dlatego ze zdaniem Jacoba powyżej przytoczonem zgodzić się w zupełności nie można.

Zastosowanie borowiny do celów leczniczych wypływa z jej działania na ustrój: tam, gdzie mamy do czynienia z resztkami przebytego zapalenia, tam znajdzie zastosowanie borowina pod postacią kąpieli lub okładów, a przeciwwskazanie dadzą nam te stany chorobowe, wśród których powinniśmy unikać zwiększenia parcia naczyniowego. *W.*

Kąpiele powietrzne i słoneczne.

Pod powyższym tytułem zamieszcza „*Przewodnik zdrowia*“ artykuł, który dla ważności wskazówek i łatwości zastosowania się do nich — w całości podajemy:

„Człowiek, jak wiadomo, oddycha powietrzem i każde dziecko wie przeto, że powietrze jest do życia niezbędnie potrzebnem. Ale ogół za mało dotąd zważa na to, że oddychanie odbywa się nietylko — głównie — płucami, ale także pobocznie — całą skórą. Gdy tedy otworki w skórze są zatkane, nie może się odbywać prawidłowe „przewietrzanie“ ciała i następują różne zaburzenia w ustroju, które szczególniej dają się uczuwać osobom o słabych płucach. Jest to naturalnem, gdyż u nich główne oddychanie płucami nie jest dostatecznem, tem łatwiej więc zapadają na zdrowiu, gdy nie zważają na regulowanie oddychania skórnego.

Regulowanie oddychania skórnego mają na celu wszelkie zmywania wodą, kąpiele zimne i ciepłe, natryski i t. p. Używanie wody dla utrzymania równowagi zdrowia rozpowszechnia się dziś — chwała Bogu — coraz więcej, ale o wystawianiu skóry swej na działanie powietrza mało kto myśli. Przeciwnie, im ludzie są „delikatniejsi,“ tem więcej się poowijają, tak, że im ledwo nos widać z poza płaszczów, okryć, szalików, chustek itd.

A przecież zważać trzeba, że kąpiel powietrzna jest dla każdego z nas o wiele dostępniejszą, jak kąpiel wodna, nie wymaga tyle przygotowań i... nic nie kosztuje. Osoby zahartowane wodą bez trudności przyzwyczajają się do kąpieli powietrznych, a ludzie, którzy zbyt wrażliwe mając ciało, zaziębiają się łatwo w kąpieli wodnej, powinni tem więcej używać kąpieli powietrznych. Niemi to bowiem zahartują ciało w sposób pewny i wygodny.

Kąpiel całego ciała w powietrzu czystem, więc n. p. na polance leśnej, wzmacnia niezmiernie skórę, przyczynia się do regularnego oddechu przez skórę, zatem do prawidłowego obiegu krwi,

Teodor Smolarz.

MÓJ KOLEGA.

Humoreska.

(Dokończenie.)

Po upływie ośmiu dni, pożegnał się ze mną Samuel, gdyż na drugi dzień rano miał odjechać, nie chcąc płacić taksy kąpielowej. Na odjezdnem ofiarował mi do zakupna dwie pary obcęgów do wyrywania zębów, które mu nie były potrzebne, utrzymując, że gdy się ożenię, obcęgi te bardzo mi się przydadzą, gdyż będę mógł sam moim dzieciom zęby wyrywać. Tym razem oparłem się naleganiom Samuela i pożegnaliśmy się serdecznie.

Na drugi dzień, gdy byłem w gabinecie inhalacyjnym, znów w przyległym gabinecie ktoś oddychał tak silnie, jak parowa maszyna, następnie zaś, gdy wyszedłem na deptak, zdziwiło mnie nie mało, że widzę Samuela. Był on trochę zmieniony: zgolił brodę, zamiast kapelusza miał na głowie czapkę, a na jego nosie siedziały niebieskie okulary. Zbliżyłem się do niego i zawołałem:

— Samuelu, więc nie pojechałeś?

Mniemany Samuel oświadczył mi, że się mylę, bo on nie jest Samuelem.

— Rzecz dziwna, jesteś pan bardzo podobny do mego kolegi Samuela!

— Nic dziwnego, bo ja sobie jestem bratem od tego Samuela. Ja jestem Berek. Samuel rano odjechał, bo nie chciał płacić taksy, a ja dziś przyjechałem. Ja także, ażeby taksy nie płacić, za oszm dni odjadę. Bardzo mi miło poznać pana... brat mi wiele ładnego o panu opowiadał. Może pan dobrodziej kupi los saski, albo angielskie szelki?

Oświadczyłem Berkowi, że mi bardzo przyjemnie poznać brata mego kolegi, że jednak ani losu, ani szelek nie potrzebuję.

Przez ośm dni widywałem się z Berkiem zawsze się do mnie zbliżał i ofiarowywał mi różne rzeczy na sprzedaż.

— Ja jestem — mówił — właściwie dyrektorem muzyki, ale ja także handluję różnemi rzeczami. Może by pan potrzebował kupić wieś albo kamienicę, albo starożytny fotel? Ja mam wszystko.

Po upływie dni ośmiu, Berek, ofiarując mi na sprzedaż tabakierkę, której używać miał Napoleon i zbiór narzędzi położniczych, które według jego zdania, na wypadek jeżeli się ożenię, mogą mi oddać nieocenione usługi, gdy mu oznajmiłem, że tabaki nie zażywam i że przez zakupywanie instrumentów położniczych do stanu małżeńskiego przysposabiać się nie mam zamiaru, oświadczył mi, że rano dnia następnego wyjeżdża ze Szczawnicy i ze mną się pożegnał.

Na drugi dzień spostrzegłem przy źródle Berka, który o tyle był zmieniony, że zgolił wąsy i miał na sobie inne ubranie. Zbliżyłem się do niego:

— Panie Berku, jak widzę nie odjechałeś?

Na to rzekł rzekomy Berek:

— Bardzo pana przepraszam, ale ja nie jestem Berek.

— Rzecz dziwna — jesteś pan bardzo podobny do mego kolegi Samuela i do jego brata Berka.

— Nic dziwnego; ja jestem bratem od Samuela i bratem od tego Berka. Ja jestem Josel, handluję końmi. Może pan dobrodziej kupi konia? Co, nie? No, ja mam także losy saskie, obcęgi, kamienice.

Nic nie kupiłem, ale niezmiernie mnie to zadziwiło, że trzej bracia mogą do siebie być tak podobni.

Josel, tak jak i jego bracia, pił codziennie kilkadziesiąt szklanek Józefiny, chodził z otwartemi ustami i w gabinecie inhalacyjnym oddychał jak lokomotywa. Na deptaku spotykałem licznych współwyznawców Josla z twarzami napuchniętemi i podwiązanemi, jak gdyby i obecnie mój kolega Samuel dokonywał różnych dentystycznych rękoczynów. Wszystko wydawało mi się wielce podejrzanem. Po upływie dni ośmiu zbliżył się do mnie Josel i oznajmił mi, że jutro odjeżdża, bo nie chce płacić taksy. Wówczas zabrałem się ostro do niego i wręcz mu oświadczyłem, że jedynie by nie płacić taksy kąpielowej, co ośm dni kogo innego udaje, gdyż bezwątpienia jest moim kolegą Samuelem.

Po długiem wahaniu się oświadczył mi:

— Zgadłeś kolego, ja nie jestem ani Joslem, ani Berkiem, ja jestem Samuelem i tylko dlatego, aby nie płacić taksy, udawałem Berka i Josla. Ty mnie kolego nie zdradzisz.

Nie zdradziłem go naturalnie, a gdy odjeżdżałem, spostrzegłem Samuela przystrojonego w długą jupicę i z pejsami; oddychał ustami otwartemi jak wrota i pił wodę ze źródła Józefiny jak wieloryb.

do szybkiej zamiany materyi, do zdrowostanu ogólnego. Ale i w pokoju, przewietrzanym oczywiście starannie, kąpiel taka jest pożyteczną. I zimą więc używać jej można.

Słynny badacz przyrody, Franklin, wiedział, że wystawianie skóry na działanie powietrza jest zdrowem i dlatego co noc urządzał sobie kąpiele całego ciała w powietrzu, t. j. przechadzał się dłuższy czas bez ubrania po pokoju i sypiał następnie znakomicie. Istotnie, najnowsze badania wykazały, że kąpiele powietrzne są przedziwnie doskonałym środkiem przeciw bezsenności. Ale i inne choroby i niedomagania ciała ustępują pod wpływem takich kąpieli. W lecznicy swej, w której zastósowują kąpiele słoneczno-powietrzne, stwierdził Dr. Walser, najzasłużeńszy badacz na tem polu, wypadki wyleczenia chorób takich, jak cukrzyca, podagra, otyłość, wycieńczenie nerwowe, choroby nerwowe kobiece itd. Kąpiele słoneczno-powietrzne zastosowywał też szczególnie z dobrym skutkiem u osób osłabionych, które nie mogły się poddać kuracyi wodnej.

Dr. Walser radzi też, szczególnie słabym, nie nosić ciemnych ubrań, nie przepuszczających promieni światła słonecznego i obcisłej odzieży, bo tem więcej ciało ich osłabia się i mizernieje. Wpływ światła na ciało opisuje on tak: „Światło tworzy u człowieka purpurę krwi, jak u roślin zieloność. Obładowane czerwonym barwnikiem, wydają ciałka krwi do naczyń włoskowatych płucnych, wchłaniają tam tchnienie życia, t. j. azot i następnie, jak rój mrówek, rozchodzą się po tkankach, gdzie oddają azot potrzebny do zamiany materyi i wytwarzają w ten sposób cieplik żywotny, magnetyzm życiowy, siłę życiową. Czego pigułki żelazne nie dokażą, tego dokaże kąpiel powietrzno-słoneczna: na blade, jak wosk lica wywoła jakby różdżką czarodziejską rumieniec!"

Ponieważ koniecznem jest dla zdrowia całego ustroju, by powietrze i światło działać mogło swobodnie na skórę naszą, przeto każdy powinien się przyzwyczaić do używania t. zw. kąpieli powietrznych i słonecznych. Kto zwykł chodzić zawsze otulony i owinięty w szale i chusty, powinien naprzód częściowe kąpiele powietrzne podejmować. Niech się hartuje, nosząc co tydzień jedną suknię mniej, aby następnie, choć przez krótki czas, mógł bez obawy wystawić ramię, nogi, a wreszcie i ciało swe do połowy na działanie powietrza, niech przytem zważa, aby ubrania nie były obcisłe, ale obszerne. Pomiędzy ciałem a tkaniną znajduje się, jak wiadomo, pokład powietrza, który utrzymuje normalną ciepłotę ciała. Kto się zahartował dostatecznie, może rozpocząć i chodzenie boso, po pokoju nasamprzód, a następnie po dworze.

Wiadomo, że osoby, które najwięcej się owijają i chronią ciało od działania powietrza, najłatwiej przy pierwszej lepszej sposobności, przy wietrzyku leciuchnym, który ich znagła zawieje, przeziębiają się. Pamiętajmy więc o tem, żeby tylko powietrzu dawać dostęp do ciała naszego, podobnie jak światłu, gdyż oba te czynniki podtrzymują ogólny zdrowostan. Niech nikt nie mówi, że lud wiejski przecież mało przewietrza mieszkania, mało się kąpie i t. p. a zdrów. Toż ten lud trzecią część swego życia spędza na dworze, na powietrzu, na świetle, w ubraniach dogodnych, więc mu mniej szkodzi nieprzewietrzanie mieszkań; oczywiście, gdyby je przewietrzał, byłby jeszcze zdrowszym i silniejszym.

Rodzice i wychowawcy powinni szczególniej lepszą zwracać uwagę na to, by dzieci przyzwyczajać do wystawiania ciała na działanie powietrza i promieni światła; nie dawać im więc chustek na szyję, kaftaników itp. części ubrania, ale hartować ich ciało, aby je uczynić odpornem na choroby.

Przeciwko wszelkim chorobom zakaźnym najlepszą obroną, jak wiadomo, jest ustrój silny, nie podający gruntu zarazkom; do utrzymania zaś silnego ustroju przyczyniają się kąpiele powietrzne i słoneczne, bo pobudzają wytwór krwi, odżywianie, przemianę materyi, oczyszczają niejako człowieka zewnętrznie i wewnętrznie bez siarki i kwasu karbolowego; przewietrzając krew, wstrzymują osiedlenie się jadów w ustroju ludzkim. Pan Bóg dał nam światło i powietrze — korzystajmyż obficie z tych darów nieba!

Kuracye klimatyczne.

(Dokończenie.)

Bardzo ważne znaczenie ma dla klimatu stopień wilgotności atmosfery. Absolutną wilgotność oznacza ciężar pary wodnej, zawartej w pewnej objętości powietrza. Natomiast wilgotność względną otrzymamy z różnicy między punktem nasycenia przy danej temperaturze a istotną zawartością wody.

Im większą jest wilgotność względna, tem też równomierniejszą temperatura, im zaś większą wilgotność bezwzględna, tem lepiej przewodzi ciepło i sprzyja tem bardziej utracie ciepła w ciele organicznem. Oddziaływanie większej lub mniejszej wilgotności bezwzględnej powietrza odnosi się tylko do płuc, zaś wilgotności względnej wyłącznie do skóry. Przy podawaniu wpływów wilgoci należy jednak zważać na stopień temperatury; osuszająca moc powietrza rośnie z temperaturą.

Powietrze wilgotne ogranicza parowanie skóry, pomnaża wydalanie kwasu węglowego i ułatwia proces oddechania, gdyż wydzielanie wody z płuc zmniejsza się. Natomiast zwiększają się wydzieliny z nerek i kiszek. Ciepłe, wilgotne powietrze opóźnia przebieg utleniania, sprzyja nabrzmieniu żylnemu i skłonności do uwarstwienia się tłuszczu, mniej zajmuje czynności systemu nerwowego i oddziaływa dlatego uśmierzająco. Przy wyższym stopniu ciepłoty działa deprymująco, osłabia apetyt i trawienie, powoduje skutkiem zmniejszonej utraty ciepła bezsenność. Dlatego to przyczynia się wilgotność do niezdrowości ciepłych klimatów. Zimne powietrze wilgotne odbiera ciepło i grozi dlatego zaziębieniem.

Suche powietrze sprowadza szybsze parowanie przez płuca i skórę, większe zużycie wodników węgla i działa pobudzająco. Im jest zimniejsze, tem więcej odciąga ciepło, a pobudza proces utleniania, wytwarzanie ciepła, przemianę materyi.

Miejsca, więcej osłonięte przed zimnymi, burzliwymi wiatrami, posiadają łagodniejszy klimat, jednak powietrze nie powinno pozostawać stale na jednem miejscu, jak się to dzieje w niektórych zamkniętych dolinach. Wschodnie wiatry przynoszą w zimie suche zimno, w lecie suche ciepło; południowo-wschodnie wiatry są najciepłejsze, zachodnie wilgotne i ciepłe, w lecie względnie zimne. Cieplejszy wiatr wspiera parowanie, zmiana wiatru z zimnego na ciepłe działa osuszająco. Wiatr południowy osłabia i czyni nerwowym; odnosi się to szczególnie do sirocco południowych krajów; silne, zimne wiatry północne i wschodnie szkodzą słabym na piersi i astmatykom i dają pobudkę do zaziębień.

Agronomiczne, raczej hygroskopijne właściwości ziemi mają większy wpływ na klimat, niż chemiczne. Niskie, gliniaste i ziemiste ziemie podtrzymują silnie wilgotność. Takich ziem trzyma się często zarazek malaryi. Najniebezpieczniejszemi stają się te zarazki wówczas, gdy woda wyparowywuje a ziemia jest wystawioną na działanie ciepłego powietrza, dlatego to zwiększają w lecie krótkotrwałe deszcze, zaledwie zraszające ziemię, siłę malaryi, a obfite deszcze w jesieni, które ziemię zupełnie przenikają, a jeziora napełniają wodą, działają przeciwnie.

Rozróżniamy w szczególności następujące rodzaje klimatów:

1) Klimat alpejski, charakterystyczny przez małe ciśnienie powietrza, znaczne wahanie temperatury dziennej i rocznej, mniejszą wilgotność powietrza bezwzględną, silniejsze prądowanie powietrza i wiatry miejscowe. Działanie tego klimatu jest pobudzające i przyspieszające bardzo czynności życiowe i wymianę materyi; sprzyja to ewaporacyi skóry, wzmacnia płuca, pobudza system nerwowy. Ułatwienie funkcyj życiowych i wymiany materyi polega prawdopodobnie na większej ruchliwości atmosferycznego tlenu.

2) Klimat podalpejski w Niemczech i Szwajcaryi na wysokości 1200 — 2500 stóp odznacza się czystością powietrza, jakoteż stałem zmniejszeniem wilgotności bezwzględnej i względnej. Utratę wody przez płuca i skórę dlatego się zmniejsza, funkcye życiowe odbywają się łatwiej, a działa on na organizm pokrzepiająco.

3. Klimat obojętny wykazuje małe wachnienie temperatury i rożny stopień wilgotności. Suchymi są owe klimaty tej klasy, które przy stosunkowo wysokiej ciepłocie posiadają mały stan nasycenia i dlatego większą siłą ewaporacyjną. Stanowi on zależnie od szerokości geograficznej w różnych porach roku przejście do innych klimatów.

4. Klimat morski odznacza się wysokiem ciśnieniem powietrza, stalszymi wiatrami, obfitem wytwarzaniem się azotu, większą wilgotnością i równomierną temperaturą. Na organizm wywiera on wpływ korzystny działając dodatnio na przemianę materyi i zwyżkę ciężaru. Uśmierzające działanie na system nerwowy następuje zazwyczaj dopiero po kilku dniach. Jest to zatem klimat uśmierzająco wzmacniający.

Zarówno zatem powietrze alpejskie jak i morskie oddziaływa na podniesienie wytwarzania się krwi i umocnienia nerwów, powietrze morskie szybciej, alpejskie powolniej; obydwa nadają się dla anemicznych form chorób chronicznych, powietrze morskie dla osób, u których narządy krwi i system nerwowy są nadwątlone, i znoszą silne bodźce, zaś powietrze alpejskie nadaje się tam, gdzie istnieje pobudliwość i drażliwość. Im bardziej zatem musi chory szanować się odnośnie do czynności obiegu krwi, nerwowych i trawienia, tem bardziej nadaje się dla niego uzdrowisko klimatyczne, należy przedsiębrać podróż nie zbyt późno, lecz owszem już we wrześniu. Należy posługiwać się najlepszą i najkrótszą drogą, wybrać odpowiednie mieszkanie, słoneczne, wolne od pyłu, spokojnie położone, dosyć przestronne i dające się opalać. Należy również zaopatrzyć się w potrzebną odzież, gdyż z powodu zimniejszego powietrza dobrze jest ubrać się ciepło na przechadzkę wśród cienistych ulic i placów. W niektórych stacyach klimatycznych robi się po zachodzie słońca dotkliwie zimno skutkiem zgęszczenia się pary wodnej nad różnymi przedmiotami, dlatego też osoby wrażliwe uczynią najlepiej, udając się przed zachodem słońca do domu. Nie należy wracać znowu zbyt wcześnie ze stacyj południowych, gdyż w maju jest jeszcze nieraz bardzo zimno, a okoliste górzyste są nawet śniegiem pokryte. Często wreszcie zaleca się pobyt na t. zw. stacyach przejściowych, t. zn. w miejscowościach położonych na południowym stoku Alp. *Dr. J. M.*

Echa kąpielowe.

Z ZAGRANICY.

Karlsbad. Dotrzymując danego słowa pospieszam wam donieść, jak wyglądają Karolowe Wary w ostatnim sezonie. — Przybyłem tutaj 4-go b. m. przed godziną piątą rano, gdy gęste tumany mgły pokrywały białym całunem prześliczne wzgórza karlsbadzkie zapowiadając deszcz. Zmęczony nudną i powolną jazdą z Pragi na Komotów, przybyłem nie w najlepszem usposobieniu do „Warszawy" (dom „zur Stadt Warschau") pod opiekuńcze skrzydła kolegi Kretowicza. — Oprócz mnie przybyło tego dnia 280 osób, a z listy gości dowiedziałem się, — że jestem w bieżącym roku 32.955 kuracyuszem. „Warszawa" jest jednym ze starszych domów w Karolowych Warach; nazywała się dawniej: „Gospodą pod sprawiedliwością" — obecną nazwę otrzymała od Jenerałów Skrzyneckiego i Skarzyńskiego, który w r. 1832 u dziadka obecnego właściciela p. Józefa Drumma mieszkali. Starszy P. Drumm, ojciec, dziś już 82 letni starzec, pamięta doskonale obydwóch jenerałów polskich, nawet przypomina sobie dokładnie siwosza, którego miał ze sobą jenerał Skrzynecki. „Warszawa" jest zawsze przeważnie kolonią polską, — a kolega Kretowicz już 16 lat tu mieszkający, leczy polską drużynę.

Wypocząwszy nieco po podróży wyszedłem przed samem południem na Sprudelgasse, stamtąd dalej na Wiese. — Mgła pierzchła, a zawitała prześliczna pogoda — roje kuracyuszów rozmaitej narodowości snuły się przed mojemi oczami, ucho moje co moment słyszało mowę ojczystą, to też niezadowolenie moje ustąpiło, gdy zobaczyłem płeć piękną ubraną przeważnie w bieli, trzymającą w prawej ręce laseczki cieniutkie spacerowe. Niektóre panny wyglądały

jak prawdziwe pasterki arkadyjskie, toż mimowoli zanuciłem sobie piosnkę Parysa z „Pięknej Heleny:“ Evoe!!... Sezon obecny zapowiada się nader licznie, mamy bowiem prześliczną i stałą pogodę. — Termometr w południe w cieniu 19° Celsiusza — przy Mühlbrunn i Sprudlu gęsta ciżba postępuje gęsim marszem do źródła — istna wieża Babel, rozmaite osobistości kroczą obok siebie w narodowych strojach: Czerkiesi, Rumuni, Serbowie, Węgrzy, Amerykanie, Niemcy, Moskale, nareszcie wynurza się z tłumu dandy z Kairu w stroju wschodnim, arabskim. Na głowie na około fezu biały turban, żupan długi fioletowy, pokryty granatowym płaszczem z szerokimi rękawami — bez kołnierza, a czerwone pantofle dopełniają stroju. Bardzo wysoka szczupła postać, na twarzy czarnej, z rzadkim czarnym porostem przebija silna żółtaczka — z powagą trzyma w ręce kubek; obok niego idzie powoli praprawnuk Faraona, mały wzrostem, mocno śniadej twarzy, tożsamo ozdobiony żółtaczką, przebrany po europejsku. Na głowie zamiast fezu słomiany kapelusz.

Najciekawiej wyglądają nasi najserdeczniejsi! Udekorowani bławatkiem tkwiącym w butonierkach spoglądają na wszystkich z góry; ruch między nimi znaczny, bo 9-go, 10-go, i 11-go b. m. Deutscher-Schul-Verein ma zjazd w Karolowych Warach. Z tego powodu przybrany Stadt-Parck w bramy tryumfalne i liczne festony; weranda orkiestry w zieleń, a fontanna bije blisko na trzy metry wysoko. Miasto przystrojone chorągwiami o barwach rakuskich, sążniste programy zapowiadają wspaniałe przyjęcie, oraz świetną zabawę, połączoną z pracą produktywną: das Vaterland muss grösser sein!

Skorzystałem dzisiaj z pięknej pogody, wybrałem się bowiem na całe popołudnie na 30-metrową strażnicę arcyksiężnej Stefanii — którą na uczczenie pierwszego pobytu tej dostojnej Pani w r. 1882 postawiło miasto na najwyższej górze, zwanej górą „Wiecznego życia.“ Jestto jedna z najpiękniejszych wycieczek w okolicy Karolowych Warów — wynagradzająca sowicie trud całogodzinnej przeprawy. — Stojąc na szczycie tej strażnicy widać na północ piętrzące się olbrzymy gór kruszcowych, pokryte gęstymi lasami — tu i ówdzie majaczą się na najwyższych szczytach wieże graniczne, oddzielające Austryą od Saksonii. — Najwyższe szczyty, między nimi: góra klinowa, na północnym wschodzie, góra miedziana (Kupferberg) której szczyt zdobi biała kaplica, — bliżej na dole wije się między skalistymi brzegami rzeka Eger, wzdłuż której idzie kolej żelazna do Karolowych Warów. Na wschodzie podnoszą się falisto coraz to wyżej piękne, gęsto zalesione pagórki, u podnóża zaś rozścielają się wioski z murowanymi kościołami. Na jednym wyższym pagórku w znacznem oddaleniu można rozróżnić Duppawską górę zamkową (Oedschloss zwaną) znacznie bliżej na prawo w oddaleniu 4-ro kilometrowem na szczycie bystrego pagórka czernieją ruiny Engelsburga, bardzo podobne do zamku w Czorsztynie nad Dunajcem, — dalej widać ładną gloriettę na górze Metczeni, u podnóża której położone jest Pirkenkammer, sławne fabryką porcelany. W dole, w głębokim jarze widać same Karolowe Wary — domy leżą po jednej i drugiej stronie Toepli.

Z przeciwnej strony najefektowniej przedstawia się stroma ściana skał zwana „Hirschsprung“ z piękną gloriettą, na której stoi krzyż, a za nim pomnik Piotra Wielkiego. Na dalekim zachodzie, w oddaleniu 36-ciu kilometrów widać góry Marienbadu.

Opisem samych Karolowych Warów nie będę nudził czytelnika, nadmienię tylko, że niemal z każdym rokiem liczba kuracyuszów wzrasta, a miasto staje się coraz rozleglejszem. — Kroniki miasta Karlsbadu podają, że już z końcem 12-go stulecia okolica dzisiejszego zdrojowiska znaną była pod nazwą „Vary“ — co znaczy wrząca woda, a zatem była to osada słowiańska. Założycielem wolnego miasta i zdrojowiska jest cesarz Karol IV. w r. 1358 — sam nawet leczył się tutaj i wzniósł swój własny zamek, gdzie jest obecnie Schlossberg. — Pierwszą rozprawę o wodach Karlsbadzkich napisał Dr. Wacław Payer w r. 1522: „Tractatus de termis Caroli IV., imperatoris, sitis ppe. Elbogen et vallem S. Joachimi, editus a Doctore Venceslav Payer de Cubito, alias Elbogen ad Generosum et magnificum Comitem et D. Dom. Steffanum Schlick MDXXII.“

Pierwszego chemicznego rozbioru wody karlsbadzkiej dokonał w r. 1766 Dr. Dawid Becher: jego też zasługą jest, że zmienił ordynacyą lekarską ograniczając ilość kubków wody; jego poprzednicy bowiem ordynowali po 40 kubków rano — a nawet i więcej.

Dr. Hlavacek, lekarz zdrojowy w Karlsbadzie w pracy swojej: „Abriss einer medicinischen Geschichte von Karlsbad 1863“ — która w roku 1878 już 13-ty raz wydaną była, podał najdokładniejszy sposób leczenia wodami karlsbadzkiemi — który jeszcze dziś przez lekarzy zdrojowych zastosowany bywa. *Dr. S.*

Wyciąg z listy gości.

Bystra. Według drugiej listy gości bawili w sanatoryum bystrzańskiem od 20 lipca: Adela Rotter z Krakowa, A. Mayer z Przemyśla, kapitan Primavesi z Komorna, dr. Kaz. Szymkiewicz z Krakowa, Emil Lasociński z Sambora, Anna Horzinek z Frydka, Fran. Ferber, Julia Keppler, dr. Feuereisen z Podgórza, Ernest Korn z Berna, Jul. Korn z Żywca, Henr. Schrötter z Pszczyny (Pless), Erna Wechsler z Oświęcima, Henryk Czerny z Krakowa, Maurycy Sachs z Wiednia, Józef Kudasiewicz z Prądnika Czerw., Wanda i Wacław Stromfeld z Warszawy, dr. Maurycy Jekeles ze Lwowa, Stan. Krzyżanowski Lud. Birkenmayer, M. Saenger z Krakowa, Włodz. Jelita Dąbrowski ze Lwowa, dr. A. Waldmann ze Lwowa, Piotr Bojarski i Stefan Rotarski z Krakowa, Paweł Sabbey z Prus. — Razem z podanymi w pierwszej liście 87 osób.

W miejscowości Bystra bawiło 461 osób.

WYKAZ

Polaków, bawiących w kąpielach zagranicznych.

Abbazia. Uzdrowisko to, liczące sezony od jesieni do lata, a nie jak nasze krajowe zdrojowiska od wiosny do jesieni, rozpoczęło z dniem 1 września XV sezon klimatycznej i winogronowej kuracyi, skutkiem czego lista gości opatrzona datą 10 września oznaczona jest cyfrą 1, a numeracya osób przybyłych również od 1 się rozpoczyna. Lista ta wykazuje ogółem 446 od 1 września b. r. przybyłych kuracyuszów, a między nimi z Polaków: Dr. Szcz. Szypiński z Kigawy, Jul. Różycki, Kaź. Tomaszewski, Tad. Roszyński, Zof. Stankiewicz, St. Kwapiński i Juliusz Ostrowski z Warszawy, Em. Godlewski, Miecz. Pawlikowski, Hel. Krasnopolska, dr. Jul. Morelowski, Wincenty Rozpendowski i Eug. Knakowska z Krakowa, Eug. Strassern, Kaź. Biesiadzki, ks. dr. Miron Chmielewski i dr. Zdzis. Bartoszewski ze Lwowa i Ed. Baczyński z Rosyi.

Cieplice trenczyńskie. 114 lista gości, obejmująca przybyłych do 5 września wykazuje 5935 osób. Z pomiędzy tych od 31 sierpnia bawią tam Polacy: dr. Wład. Woliński i Ig. Dudrewicz z Warszawy, Jul. Kłosowski z Krakowa, Mich. Stawiński z Białej, Bol. Prądzyński z Osieka.

Karlsbad. Do b. m. przybyło do Karolowych Warów 44.263 kuracyuszów, a między tymi bawią tam: Ze Lwowa: Ig. Witoszyński, Ant. Bohdanowicz, Dr. Jul. Brand, Al. Dzikowski i Al. Truszkowski. —

Z Warszawy: P. Górski, Łuc. Wrotnowski, Hen. Skarzyński, Grzeg. Kruszewski, P. Sułkowski i Zofia Gruszczyńska.

Z Krakowa: Zyg. hr. Pusłowski, Wiktor Chrząszcz, Kam. Lanckorońska, Fr. Wójcicki, i Mar. Toporkowa.

Kaz. Artwiński z Wiednia, Ks. Leon Klonowski z Kowna, Ad. Podwin z Jasła, Bol. Siciński z Kielnarowy, Zofia Górska z Kaszyc, Konst. Cyrus Sobolewska z Osieczan, Maryan Luboszyński z Kozłowa, Wik. Ed. Kijas z Łodzi, Dr. Kaz. hr. Szeptycki z Dziewiętnik, S Broniatowski z Zawiercia, Lud. bar. Christiani z Trzciny, Sz. Dolańska z Grębowa, Ks. Józ. Tarasiewicz z Uhnowa, PiotrÁroziński z Odessy, Józ. Bejkowski z Król. Winohradów, Leop. Drzewikowski i Jerz. Dębski z Wiednia, Fran. Borucki z Petersburga, Mar. Kozakowicz z Trzebini, Dr. Włodz. Skowroński i ks. Mat. Muchowicz z Tarnowa, P. Dietlowa z Rzuchowy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca Józef Pisz. Drukiem Józefa Pisza w Tarnowie.